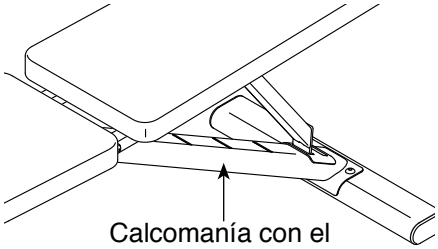
WEIDERPRO™

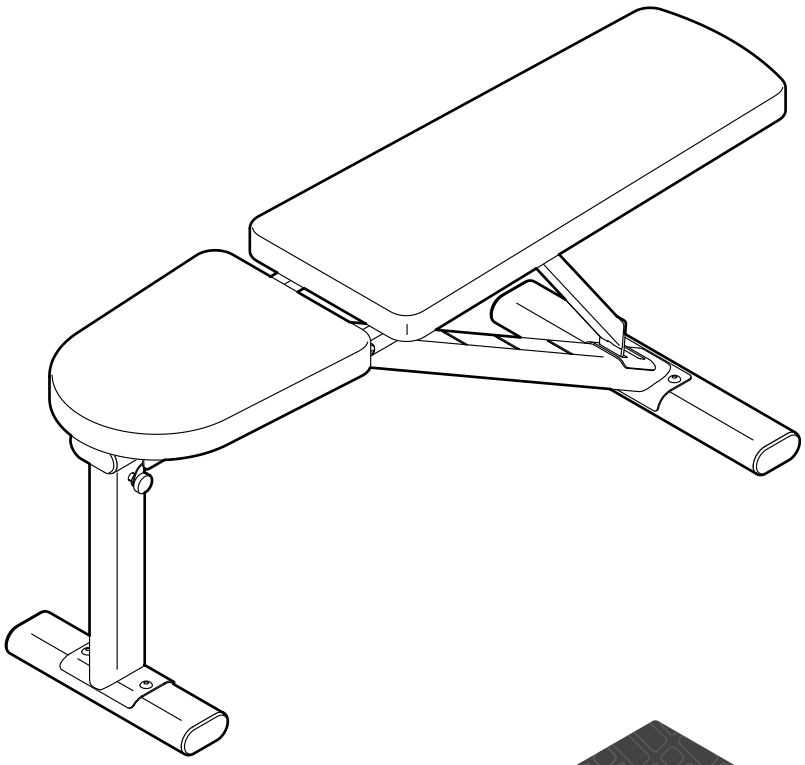
Nº de Modelo 15927
Nº de Versión 0
Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para referencia.



Calcomanía con el Número de Serie

MANUAL DEL USUARIO



¿PREGUNTAS?

Para Servicio Técnico:
Tel. 01-800-681-9542
servicio@iconfitness.com

Tecnoservicio
Tenayuca 55 “A” Mez. 1
Col. Letran Valle
Del. Benito Juarez
México D.F. C.P. 03650

Importador:
Importaciones Factum
S.A. de C.V.
Mario Pani No. 200
Col. Santa Fé Cuajimalpa
Del. Cuajimalpa de Morelos
México D.F. C.P. 05348
RFC: IFA090327R38

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

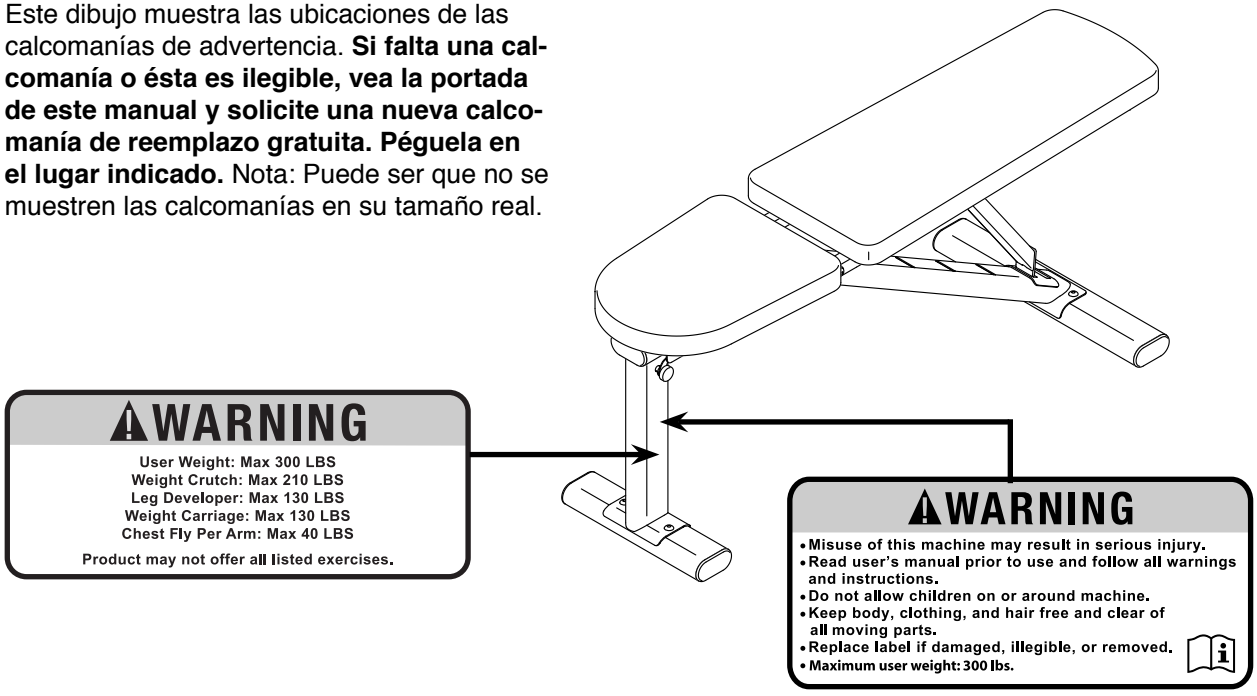
iFIT
CONVIERTA SUS METAS DE ESTADO FÍSICO EN REALIDAD
IFIT.COM

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA 2
PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 4
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS 5
MONTAJE 6
AJUSTES 9
GUÍA DE EJERCICIOS 10
LISTA/DIBUJO DE LAS PIEZAS 11
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . Contraportada
GARANTÍA LIMITADA . . . . . Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Este dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: Puede ser que no se muestren las calcomanías en su tamaño real.


WARNING
User Weight: Max 300 LBS
Weight Crutch: Max 210 LBS
Leg Developer: Max 130 LBS
Weight Carriage: Max 130 LBS
Chest Fly Per Arm: Max 40 LBS
Product may not offer all listed exercises.
WARNING
• Misuse of this machine may result in serious injury.
• Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
• Do not allow children on or around machine.
• Keep body, clothing, and hair free and clear of all moving parts.
• Replace label if damaged, illegible, or removed.
• Maximum user weight: 300 lbs.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias que se observan en su banco de pesas de utilizarlo. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. **Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios del banco de pesas sean informados adecuadamente de todas las precauciones.**
2. **Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.**
3. **Use el banco de pesas sólo de la manera descrita en este manual.**
4. **El banco de pesas está previsto exclusivamente para su uso en casa. No use el banco de pesas en ningún lugar comercial, de alquiler ni institucional.**
5. **Mantenga el banco de pesas bajo techo, lejos de la humedad y el polvo. No guarde el banco de pesas en el garaje ni en un patio cubierto ni cerca de agua.**
6. **Sitúe el banco de pesas sobre una superficie nivelada, con suficiente espacio libre alrededor del banco de pesas para montarlo, desmontarlo y usarlo.**
7. **Inspeccione y apriete adecuadamente todas las piezas de manera regular. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.**
8. **Nunca deje que los niños menores de 12 años ni las mascotas se acerquen al banco de pesas.**
9. **Utilice ropas adecuadas al hacer ejercicios. Use siempre calzado deportivo para protegerse los pies al hacer ejercicios.**
10. **El banco de pesas está diseñado para soportar un peso máximo del usuario de 300 libras (136 kg) y un peso máximo total de 510 libras (231 kg). No coloque más de 210 libras (95 kg) de pesas en el banco de pesas. Nota: No se incluye ninguna pesa.**
11. **Antes de usar el banco de pesas, asegúrese de que el pasador del asiento y el arriostramiento del respaldo estén insertados correctamente.**
12. **El hacer ejercicios en exceso puede causar lesiones graves o incluso la muerte. Si experimenta mareos o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.**

ANTES DE COMENZAR

Muchas gracias por seleccionar el banco de pesas WEIDER PRO™. Este versátil banco de pesas está diseñado para desarrollar los principales grupos de músculos del torso. Si su meta es desarrollar una buena figura, aumentar drásticamente el tamaño y la fuerza de sus músculos, o mejorar la salud de su sistema cardiovascular, el banco de pesas le ayudará a alcanzar los resultados específicos que usted desea.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el banco de pesas. Si tiene preguntas después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

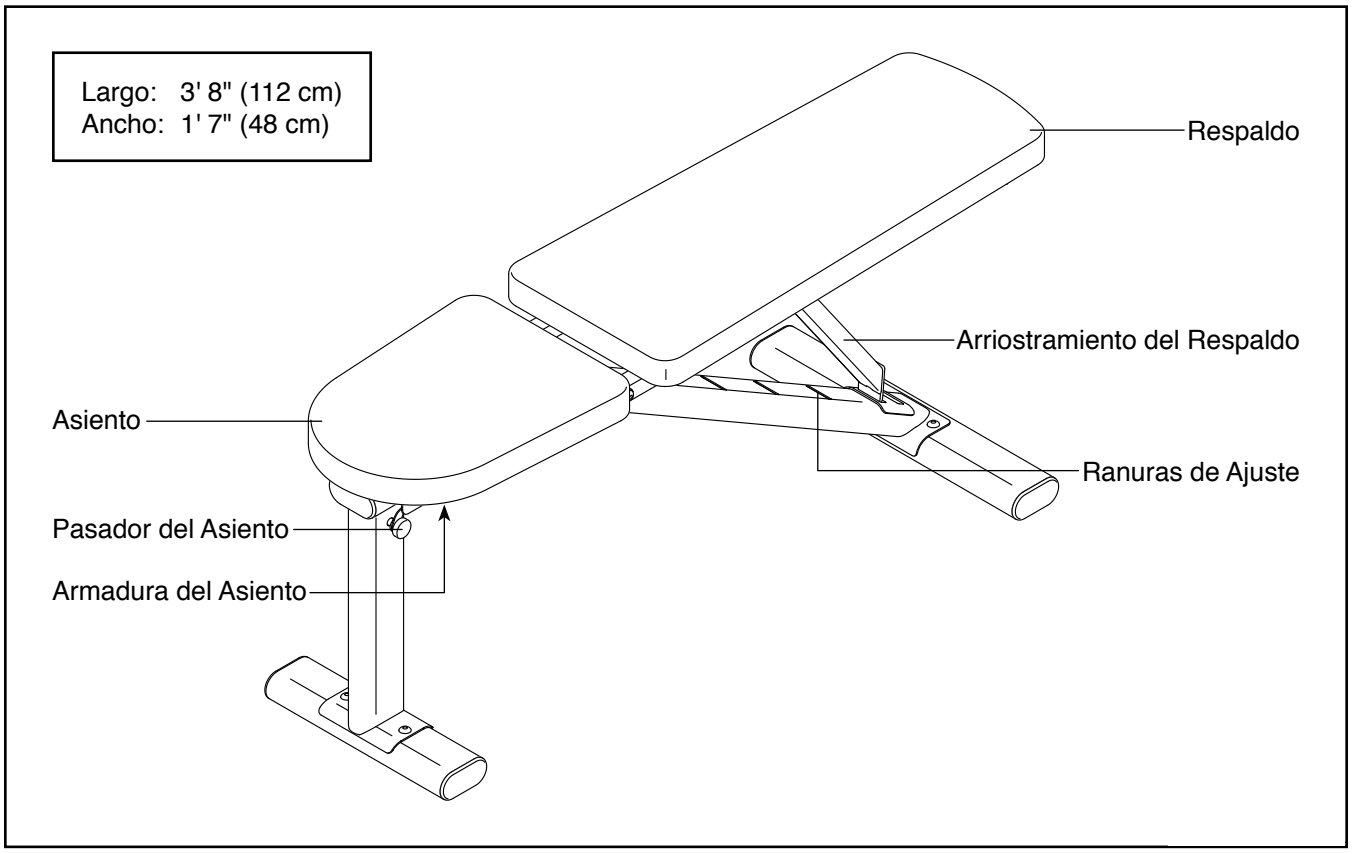
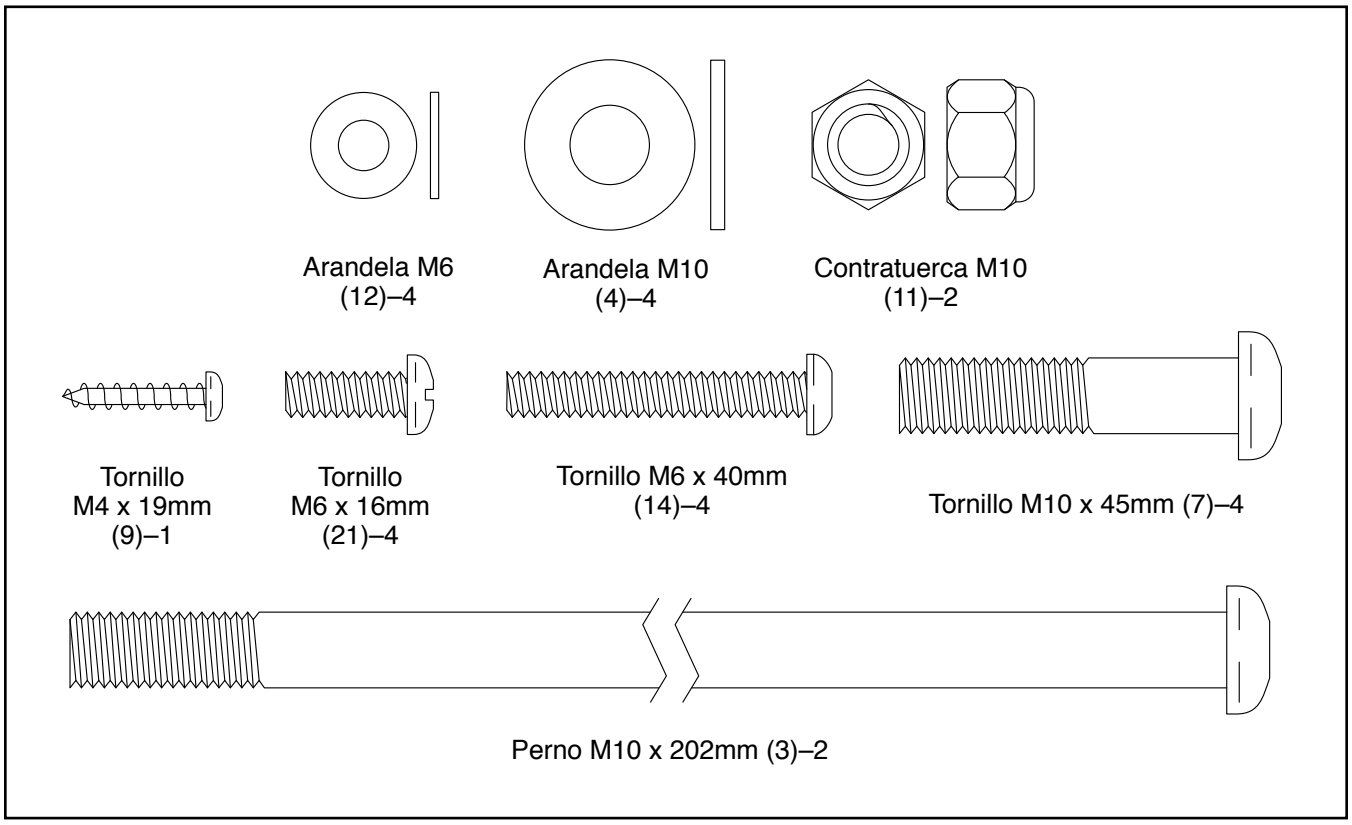


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

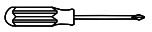
Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis que hay cerca de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje. **Nota: Si no encuentra alguna de las piezas en la bolsa de piezas, compruebe si ha sido previamente conectada. Pueden incluirse piezas adicionales.**



MONTAJE

- El montaje requiere dos personas.
- Debido a su peso y tamaño, el banco de pesas deberá ser montado en el sitio donde se utilizará. Asegúrese de que haya suficiente espacio libre para caminar alrededor del banco de pesas al montarlo.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta haber terminado todos los pasos de montaje.
- Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 5.
- Además de la(s) herramienta(s) incluida(s), para el montaje se necesitan las siguientes herramientas:

una llave inglesa

un destornillador Phillips 

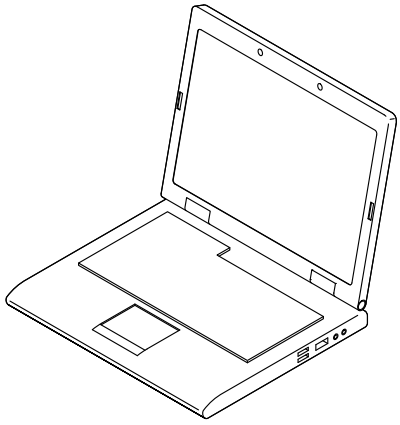
El montaje puede ser más fácil si tiene un juego de llaves. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

1. **Visite la web www.workoutwarehouse.com/registration en su computadora y registre su producto.**

   - activa su garantía
   - le ahorra tiempo si alguna vez necesita contactar al Tecnoservicio
   - nos permite avisarle si hay nuevas actualizaciones y ofertas

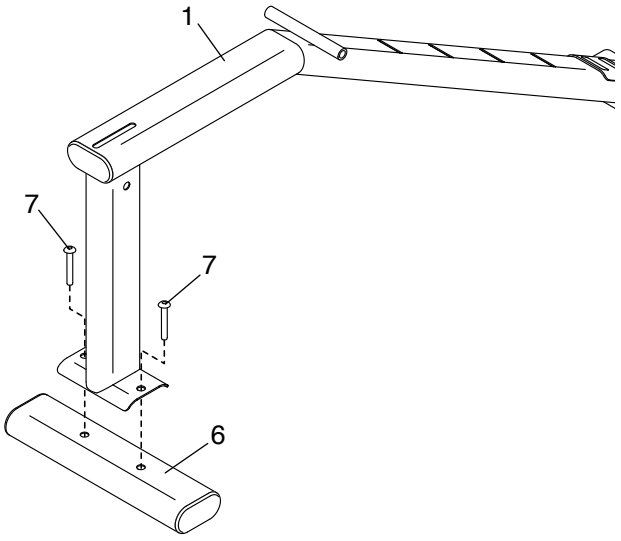
   Nota: Si no dispone de acceso a Internet, llame al Tecnoservicio (vea la portada de este manual) para registrar su producto.

1



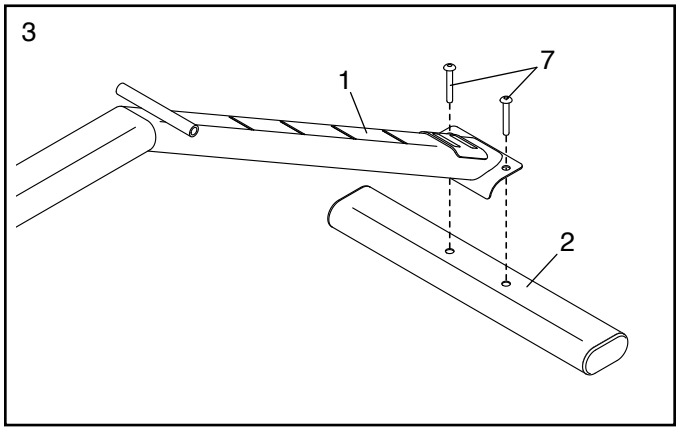
2. Conecte el Estabilizador Corto (6) a la Armadura (1) con dos Tornillos M10 x 45mm (7); **no apriete aún completamente los Tornillos.**

2



3. Conecte el Estabilizador Largo (2) a la Armadura (1) con dos Tornillos M10 x 45mm (7); **apriete parcialmente los dos Tornillos y apriételos a continuación.**

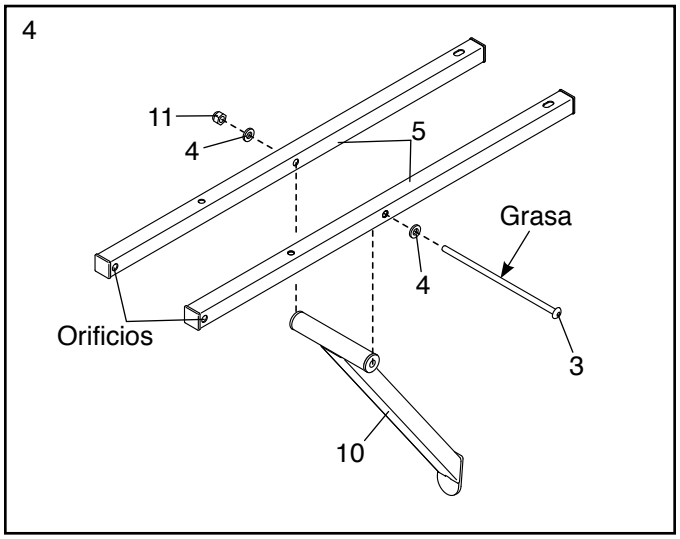
   Vea el paso 2. Apriete los dos Tornillos M10 x 45mm (7).



4. Protéjase los dedos con una bolsa de plástico para no manchárselos. Aplique una pequeña cantidad de la grasa incluida a un Perno M10 x 202mm (3).

   Oriente las dos Armaduras del Respaldo (5) y el Arriostramiento del Respaldo (10) como se muestra.

   Conecte las Armaduras del Respaldo (5) al Arriostramiento del Respaldo (10) con el Perno M10 x 202mm (3), dos Arandelas M10 (4) y una Contratuerca M10 (11); **no apriete aún completamente la Contratuerca.**



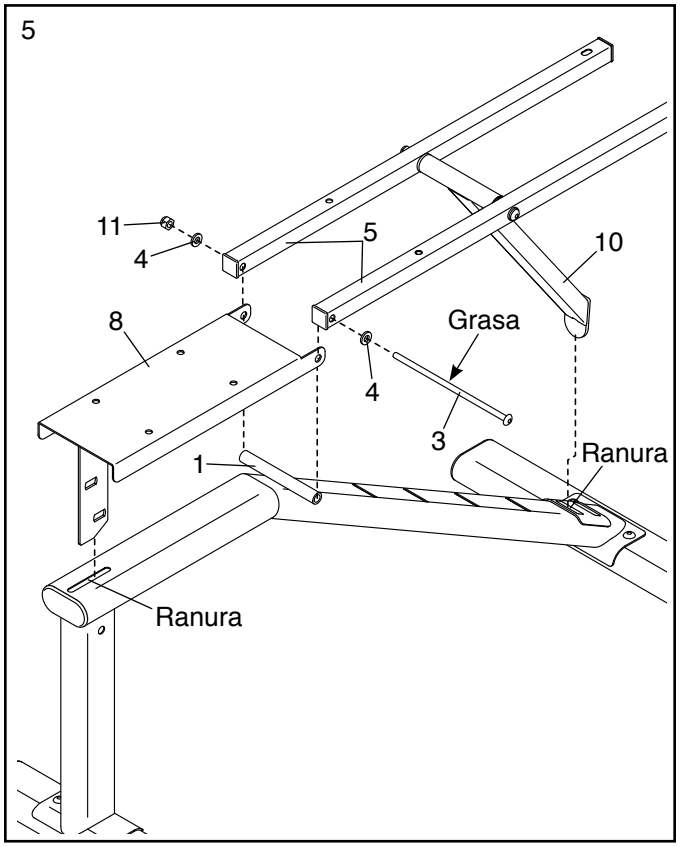
5. Aplique una pequeña cantidad de la grasa incluida a un Perno M10 x 202mm (3).

   Inserte el extremo inferior de la Armadura del Asiento (8) en la ranura de la parte superior de la Armadura (1).

   Inserte el extremo inferior del Arriostramiento del Respaldo (10) en una de las ranuras de ajuste de la Armadura (1).

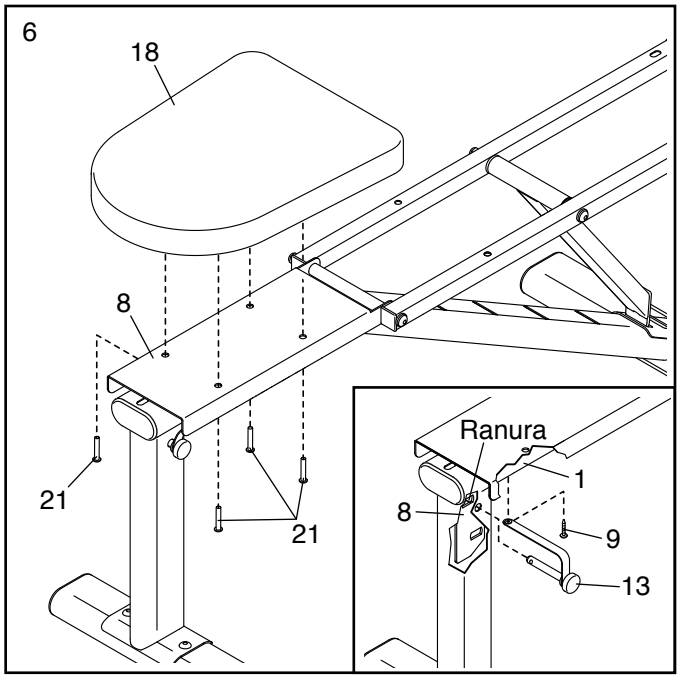
   Conecte la Armadura del Asiento (8) y las Armaduras del Respaldo (5) al tubo soldado de la Armadura (1) con el Perno M10 x 202mm (3), dos Arandelas M10 (4) y una Contratuerca M10 (11). **No apriete en exceso la Contratuerca; la Armadura del Asiento y las Armaduras del Respaldo deben pivotar libremente.**

   Vea el paso 4. Apriete la Contratuerca M10 (11). **No apriete en exceso la Contratuerca; el Arriostramiento del Respaldo (10) debe pivotar libremente.**

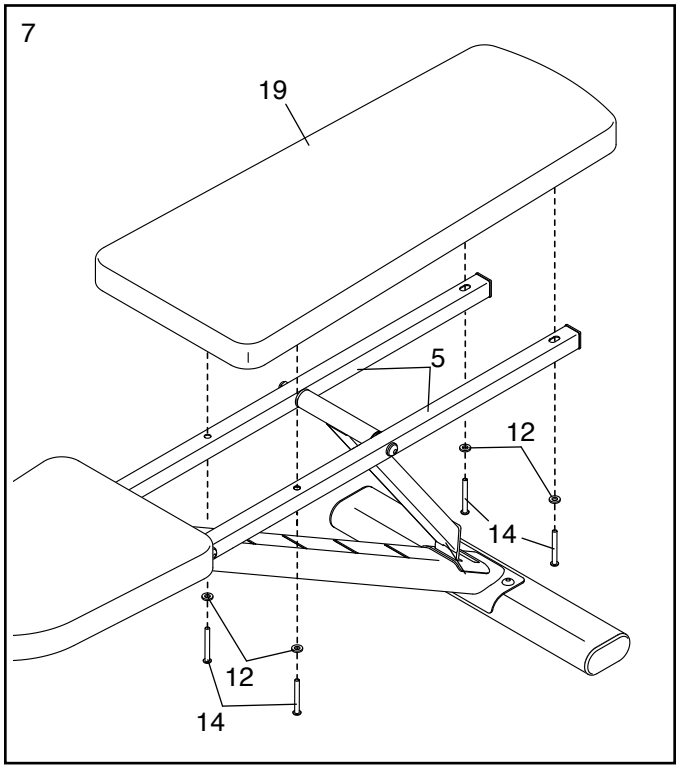


6. **Vea el diagrama incluido.** Conecte el cable del Pasador del Asiento (13) a la cara inferior de la Armadura (1) con un Tornillo M4 x 19mm (9). A continuación, inserte el Pasador del Asiento en la Armadura y en una de las ranuras de la Armadura del Asiento (8).

   Conecte el Asiento (18) a la Armadura del Asiento (8) con cuatro Tornillos M6 x 16mm (21); **apriete parcialmente los cuatro Tornillos y apriételos a continuación.**



7. Conecte el Respaldo (19) a las Armaduras del Respaldo (5) con cuatro Tornillos M6 x 40mm (14) y cuatro Arandelas M6 (12); **apriete parcialmente los cuatro Tornillos y apriételos a continuación.**



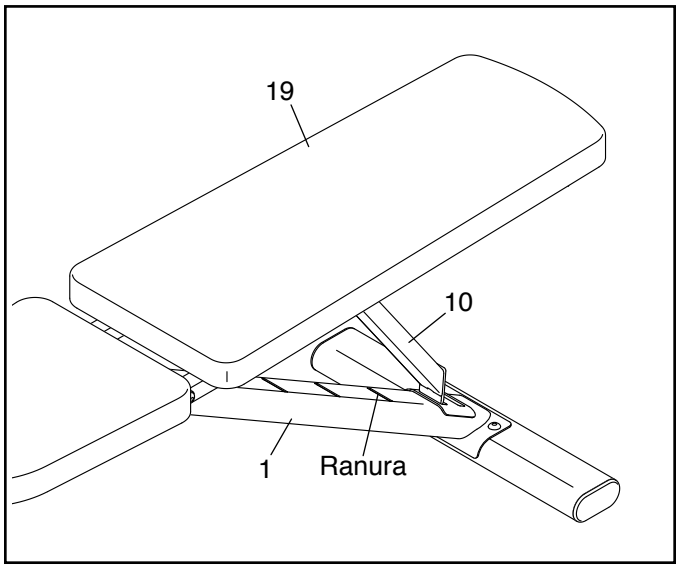
8. **Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes de utilizar el banco de pesas.** Nota: Pueden incluirse componentes adicionales.

AJUSTES

Los pasos que aparecen a continuación explican cómo ajustar al banco de pesas. Cada vez que se utilice el banco de pesas debe asegurarse de que todas las piezas estén correctamente apretadas. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada. La limpieza del banco de pesas puede realizarse con un paño humedecido y un detergente suave no abrasivo; **no use disolventes para limpiar el banco de pesas.**

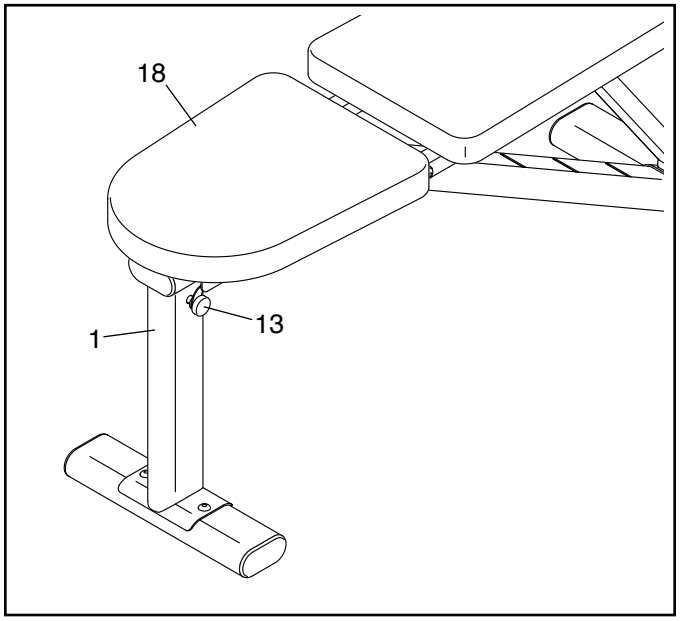
AJUSTE DEL RESPALDO

Para ajustar el ángulo del Respaldo (19), eleve el Respaldo e inserte el extremo inferior del Arriostramiento del Respaldo (10) en una de las ranuras de ajuste de la Armadura (1).



AJUSTE DEL ASIENTO

Para ajustar el ángulo del Asiento (18), retire el Pasador del Asiento (13), eleve o baje el Asiento y, a continuación, inserte el Pasador del Asiento en la Armadura (1) y en una de las ranuras de ajuste de la Armadura del Asiento (no mostrada).



GUÍA DE EJERCICIOS

CUATRO TIPOS DE ENTRENAMIENTOS DE RESISTENCIA

Nota: Una “repetición” es un ciclo completo de un ejercicio, como un abdominal. Una “serie” es un grupo de repeticiones.

Fortalecer los Músculos—Trabaje sus músculos cerca a su capacidad máxima y progresivamente aumente la intensidad de su ejercicio. Ajuste el nivel de la intensidad de un ejercicio individual como sigue:
- Cambie la cantidad de la resistencia usada.
- Cambie el número de repeticiones o de series ejecutadas.

Use su propio juicio para determinar la cantidad de resistencia que es correcta para usted. Empiece con 3 series de 8 repeticiones por cada ejercicio que realice. Descanse por 3 minutos después de cada serie. Cuando usted pueda completar 3 series de 12 repeticiones sin dificultad, incremente la cantidad de resistencia.

Tonificar—Tonifique sus músculos trabajándolos a un porcentaje moderado de su capacidad. Seleccione una cantidad moderada de resistencia y aumente el número de repeticiones en cada serie. Complete tantas series de 15 a 20 repeticiones como sea posible sin ninguna incomodidad. Descanse por 1 minuto después de cada serie. Trabaje sus músculos completando más series en vez de usar cantidades altas de resistencia.

Pérdida de Peso—Para perder de peso, use una cantidad baja de resistencia y aumente el número de repeticiones para cada serie. Ejercite por 20 o 30 minutos, descansando por un máximo de 30 segundos entre las series.

Entrenamiento Variado—Combine entrenamiento de resistencia y ejercicios aeróbicos siguiendo este tipo de programa:
- Entrenamientos de resistencia los lunes, miércoles y viernes.
- 20 a 30 minutos de ejercicios aeróbicos los martes y jueves.
- Un día entero de descanso cada semana para darle a su cuerpo tiempo para restablecerse.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Familiarícese con el equipo y aprenda la forma correcta de cada ejercicio. Use su propio juicio para determinar el tiempo apropiado para cada entrenamiento, y el número de repeticiones y series para completarlo. Progrese a su propio paso y sea sensitivo a las señales de su cuerpo. Siga cada entrenamiento con por lo menos un día de descanso.

Calentamiento—Empiece con 5 a 10 minutos de estiramiento y ejercicios ligeros. El calentamiento aumenta la temperatura de su cuerpo, su ritmo cardíaco y su circulación preparándolo para los ejercicios.

Hacer Ejercicios—Incluye de 6 a 10 diferentes ejercicios en cada entrenamiento. Seleccione ejercicios para cada grupo principal de músculos, enfatizando las áreas que usted quiere desarrollar. Para darle balance y variedad a sus entrenamientos, varíe los ejercicios de entrenamiento a entrenamiento.

Enfriamiento—Termine con 5 a 10 minutos de estiramiento. El estiramiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y le ayuda a evitar problemas posteriores al ejercicio.

FORMAS DE EJERCICIO

Muévase a través del campo completo del movimiento para cada ejercicio y mueva solamente las partes apropiadas del cuerpo. Ejecute las repeticiones en cada serie suavemente y sin parar. La etapa del esfuerzo de cada repetición debe durar por lo menos la mitad del tiempo de la etapa de regreso. Exhale durante la etapa del esfuerzo en cada repetición e inhale durante el tiempo de regreso. Nunca retenga la respiración.

Descanse por un período de tiempo corto después de cada serie:
- Fortalecer los Músculos—Descanse por tres minutos después de cada serie.
- Tonificar—Descanse por un minuto después de cada serie.
- Pérdida de Peso—Descanse por 30 segundos después de cada serie.

MANTÉNGASE MOTIVADO

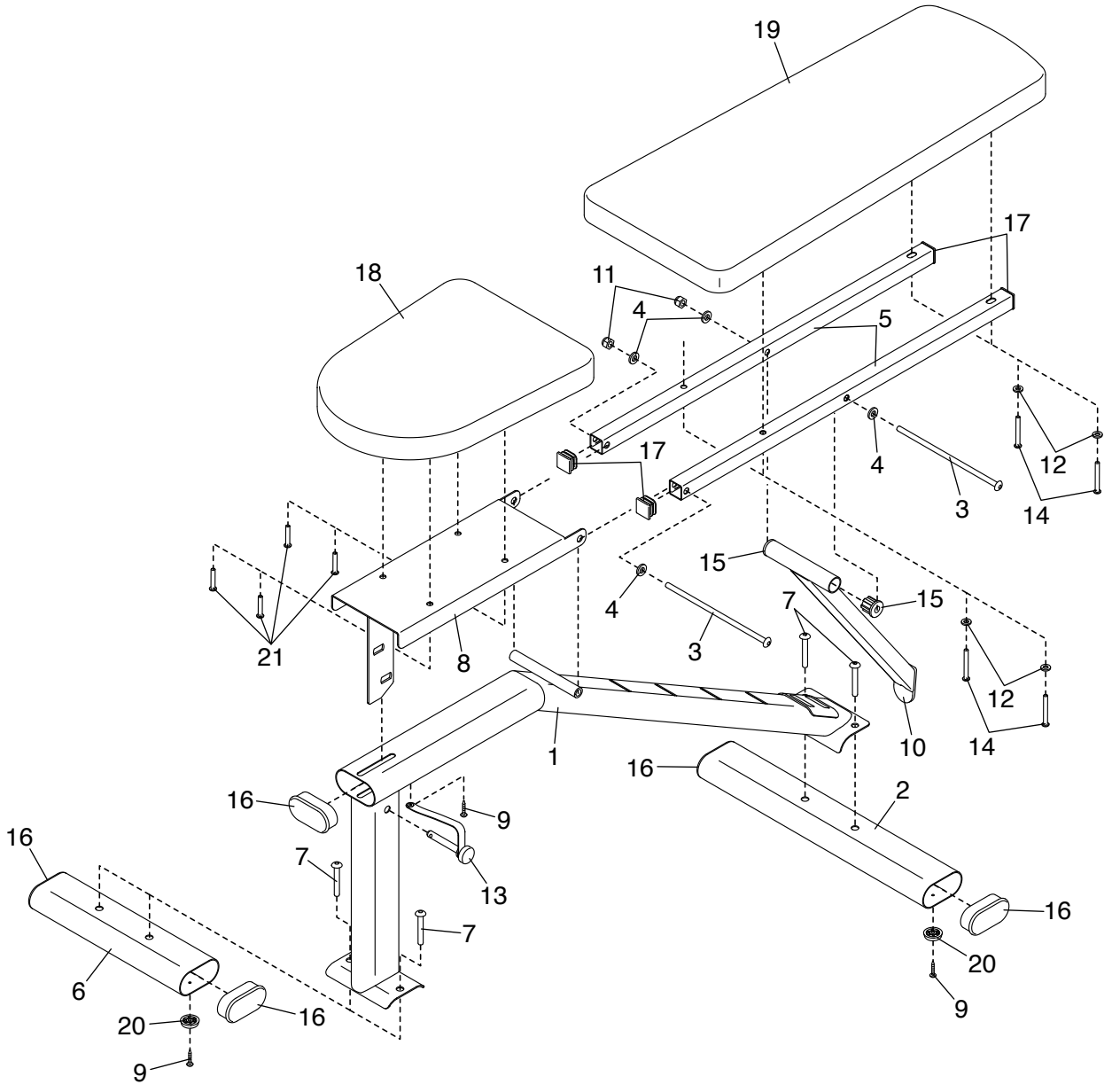
Para estar motivado, mantenga un registro de cada entrenamiento. Escriba la fecha, los ejercicios ejecutados, la resistencia usada y el número de series y repeticiones terminadas. Registre su peso y las medidas de las partes principales del cuerpo una vez al mes. Para alcanzar buenos resultados, haga del ejercicio una parte regular y agradable de su vida.

LISTA/DIBUJO DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo 15927.0 R0314A

N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura	13	1	Pasador del Asiento
2	1	Estabilizador Largo	14	4	Tornillo M6 x 40mm
3	2	Perno M10 x 202mm	15	2	Buje del Arriostramiento
4	4	Arandela M10	16	5	Tapa Ovalada
5	2	Armadura del Respaldo	17	4	Tapa Cuadrada
6	1	Estabilizador Corto	18	1	Asiento
7	4	Tornillo M10 x 45mm	19	1	Respaldo
8	1	Armadura del Asiento	20	4	Pata
9	5	Tornillo M4 x 19mm	21	4	Tornillo M6 x 16mm
10	1	Arriostramiento del Respaldo	*	–	Paquete de Grasa
11	2	Contratuerca M10	*	–	Manual del Usuario
12	4	Arandela M6			

Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.



CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- el número de modelo y el número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- el nombre del producto (vea la portada de este manual)
- el número de la pieza y descripción de la (de las) pieza(s) de reemplazo (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

GARANTÍA LIMITADA

IMPORTANTE: Debe registrar este producto dentro de 30 días de la fecha de compra para evitar cargos adicionales por servicio rendido bajo la garantía. Comuníquese al 01-800-681-9542 o servicio@iconfitness.com, o vaya a la página de internet www.workoutwarehouse.com/registration.

ICON Health & Fitness, Inc. (ICON) garantiza que este producto esté libre de defectos en fabricación y material, bajo el uso normal y condiciones normales de servicio. Se garantizan las piezas y la mano de obra por noventa (90) días de la fecha de compra.

Esta garantía se extiende solo al comprador original. La obligación de ICON bajo esta garantía se limita a la reparación y el reemplazo, que será la opción de ICON, del producto por medio de uno de los centros de servicio autorizados. Todas las reparaciones por las cuales se hacen reclamos de garantía, deben ser pre-autorizadas por ICON. Si el producto se envía a un centro de servicio, los cargos de envío desde y hacia el centro de servicio serán la responsabilidad del cliente. El cliente será responsable de pagar un cargo mínimo de envío por piezas de reemplazo enviadas mientras este producto está bajo la garantía. El cliente será responsable por un cargo mínimo de viaje por servicios dados dentro del domicilio. Esta garantía no se extiende a cualquier daño al producto causado durante el envió. Esta garantía será automáticamente anulada si el producto se usa como modelo de demostración en una tienda, si no se siguen todas las instrucciones en este manual, si se abusa el producto o si se usa inapropiadamente o abnormalmente, o si se usa el producto con el propósito de comercio o renta. ICON no autoriza alguna otra garantía, más allá de la que se presenta específicamente aquí.

ICON no es responsable o está obligado por daños indirectos, especiales, o como consecuencia que surjan por o en conexión con el uso o el desempeño del producto; daños con respecto a pérdida económica, pérdida de propiedad, pérdida de réditos o beneficios, pérdida de poder disfrutar o usar, o costos de retiro o instalación; u otros daños consecuentes de cualquier naturaleza.

La garantía que se extiende aquí reemplaza cualquier o todas las otras garantías, y cualquier garantía insinuada por la promoción del producto para la venta o el bienestar físico para un propósito particular son limitados en su alcance y duración de los términos que se exponen en ésta. Esta garantía le da derechos legales específicos.

Nº de Pieza 360324 R0314A

Impreso en EE.UU. © 2014 ICON IP, Inc.